

تأثير التدريب الموجه علي تطوير بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم

د / ربيع رمضان عبد الظاهر عبد الجيد

المقدمة ومشكلة البحث

يتطلب الوصول الى التفوق فى النشاط الرياضي الممارس قدرا كبيرا من القدرات البدنية والمهارية والخطوية والعقلية والنفسية حيث يمثل الجانب العقلي أهم تلك القدرات فهو الركيزة الأساسية التي يستطيع اللاعب من خلالها التغلب على المنافس عند التساوي في القدرات الأخرى بل أن الجانب العقلي يكون له الحسم غالبا في كثير من المنافسات .

يتفق كلاً من (مارك إيفانس Mark Evans) (١٩٩٧)، محمد حسن علاوي (١٩٩٤) علي أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص منه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها للوصول إلي أعلى مستوي ممكن في هذا النشاط. (١٦ : ٧٩)(٩ : ٨٠)

ويذكر "حسن السيد ابو عبده ٢٠٠٩ " بأن كره القدم تعتبر من الأنشطة الرياضية التي حظيت فى الأونة الأخيرة فى العالم بأهتمامات ودراسات وابحاث متعددة فى مجال تطبيق النظريات العلميه الحديثه فى تدريب الرياضى من أجل الأرتفاع بالمستوى الفنى لهذه اللعبة العالمية والشعبية ؛ ولكى يحقق لاعب كره القدم أعلى مستوى من الأداء فى اللعب خلال المباريات يجب أن يعد أعدادا فنيا متكاملأ فى ضوء متطلبات ممارسه كره

* عضو دعم النشاط الرياضي - بديوان عام منطقة الفيوم الازهرية

القدم الحديثه والتي تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة البدنية والمهاريه حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططيه الموكله اليه بكفاءه طول زمن المباراة.(٤ : ١٥)

ويتفق كل من "مفتى ابراهيم حماد ١٩٩٧" على أن التخطيط للتدريب يعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء الفريق واللاعبين ، ولما كان التدريب هو الوسيله الرئيسيه للوصول إلى التطور فى الأداء كان أمرا ضروريا لتخطيط التدريب ضمنا لاحداث افضل درجه ممكنه فى المستوى وتقدم. (١٤:٧٨)

كما ان تغيير مساحه الملعب وشكله سواء فى الأداء او فى طريقه اللعب تعمل على مساعده اللاعب على حل المشكلات التى تصادفه فى مواقف اللعب المختلفه وذلك بخلق تصورات معينه ومحدده تساعده فى تطوير أدائه وتحسين قراته وامكانياته ، وهذا يتضح من حيث التغيرات الحادته أثناء اللعب وتغيير أوضاع الجسم والذى يتم فى أداء بعض المهارات الهجوميه لأتمام سرعه الأداء فى التمرير والتصويب والخداعات والسيطرة على الكره بالإضافة الى السرعة الانتقاليه وسرعة رد الفعل فى حاله الانتقال من الدفاع الى الهجوم والعكس.(٧:٣٣٧)

ويشير كل من "ابراهيم حنفى شعلان ومحمد عفيفى ٢٠٠١" بأن البرامج التدريبيه اصبحت الوسيله الفاعليه فى تأسيس وإعداد الناشئين لرفع مستواهم مهارايا وبدنيا لإنجاز متطلبات اللعبه تحت كافه ظروف الأداء المختلفه ؛ونجد كثيرا من الاتحادات والانديه الرياضيه حاليا الى الاهتمام بقاعده الناشئين وتبذل جهودا كبيره ومستمره لإعداد الناشئين بصفه عامه وكره القدم بصفه خاصه بدءاً من قطاع مدارس كره القدم حتى قطاع المنتخبات الوطنيه وذلك على أسس علميه حديثه وباعتبار ان قطاع الناشئين هو القاعده العريضه التى يعتمد عليها إزدهار اللاعب ، ويرى المتخصصون بأن طبيعه الاداء فى الألعاب الجماعيه بشكل عام تختلف باختلاف

متطلبات كل لعبه ومن هنا فإن كره القدم خصوصيتها ولها متطلباتها البدنية الخاصه والتي قد تؤدي الى تحسين الأداء المهارى لدى لاعب كره القدم. (١٦:١)

١) القدره على التوجيه

هناك بعض الأفكار التي ننطلق منها عند محاوله تحديد القدرة على التوجيه تحديدا دقيقا ، فعندما يقوم اللاعب بالتصويب من الوثب أو من السقوط يمثل واجباً اصعب منه عند أداء اى من هذه المهارات على حدة، فكلما إزداد عدد العناصر التي يتعين الربط لادائها فى نفس الوقت او على التوالى كلما ازداد الواجب تعقيداً وصعوبةً (٢٦٥:٢).

٢) القدره على التكيف والتغيير

يتعين على لاعبي كرة القدم التكيف مع المتغيرات التي تظهر وتفاجئهم اثناء سير المباراه ومع مواقف اللعب المختلفه ، كذلك من الضروري أن يتكيف اللاعب مع الموقف المتغير بعد ارتكابه خطأ بسيطاً أو ظهور متغير مفاجئ مايقوم اللاعب ببعض التغيرات نتيجة لذلك ، كما يتكيف الرياضى فى الالعب الجماعيه مع مواقف اللعب ، حيث يتعين عليه أن يغير من احد التكتيكات الهجوم إلى آخر أو من الهجوم الى الدفاع عندما يتبين المنافس نيته فى وقت مناسب ، وقد ينجح الرياضى فى التكيف فى المواقف المختلفه ويقوم بالتغيير بسرعة او ببطء او حتى بصوره غير كامله ، و يحتاج اللاعب الى التوجيه والتكيف الصحيح فى مواقف متنوعه فهو يستخدمها عند أداء الحركات المركبه أو عند تغير الأداء الحركى بأخر أو عند الأداء تحت ظروف صعبه ومتغيره ، كما أنها إحدى القدرات الخاصة باللياقة الحركية والتي ترتبط ارتباطاً عالياً بالتوافق الحركى والسرعه ودقه الاستجابه الحركيه وهى قدرة خاصة تختلف وفقاً لنوعية النشاط الرياضى. (٢٦٦:٢)

إن الجهود المبذولة فى مجال التدريب الرياضى بصفه عامه وكره القدم بصفه خاصه نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطورا كبيرا فى كره القدم ، على الرغم من ذلك فمازالت هناك مشكلات قائمه ترتبط بالعملية التدريبية والتي تتطلب حلولا علميه وعمليه تقع على عاتق العلماء والخبراء والمختصين والمدربين ؛ بعد الاطلاع على المراجع والدراسات السابقه فى مجال التدريب الرياضى وكره القدم ، وقد لاحظ الباحث أن معظم ناشئ كره القدم فى جمهوريه مصر العربيه يتميزون بمهارات كرويه عالية إلا أنهم لا يستطيعون توظيفها بالشكل المناسب أثناء سير المباريات وهذا يرجع إلى الضعف الواضح فى بعض العناصر البدنية بشكل عام وتدريبات "التوجيه والتكيف" بصفه خاصه نتيجة عدم الالتزام والاهتمام ببرامج التدريب المقننة مما جعل اللاعبين غير قادرين على توظيف مهاراتهم بشكل جيد أثناء المباريات والمنافسات الدوليه وتم تحديد الباحث مشكلة البحث من خلال المسح المرجعى ومتابعة عملية للاداء الفعلي فى العملية التدريبية.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى

- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح لتدريبات التوجيه والتكيف للاعبى كرة القدم الناشئين تحت ١٧ سنه.
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات التوجيه والتكيف كمتغيرات للرشاقة على تطوير (مهارة المراوغة والسيطرة على الكرة) لناشئ كرة القدم

فروض البحث

- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي فى متغيرات الرشاقة البرنامج المقترح ذو فعالية فى تحسين متغيرات الرشاقة.
- ١- . توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي فى المتغيرات المهارية البرنامج المقترح ذو فعالية فى تحسين المتغيرات المهارية.
- ٢- توجد نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي فى المتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث.

مصطلحات البحث:

١- التوجيه

الربط بين عدد من العناصر (بدنيه/مهاريه/خططيه) وأدائها فى نفس الوقت اوعلى التوالى (٢:٢٦٧)

٢- التكيف

هو الاداء المشابه لمواقف اللعب المختلفة السريعة فى ظل ظروف متغيره ومتنوعه كما يتطلبه الموقف. (٢:٢٦٧)

٣- تمرينات التوجيه والتكيف

٤- أداء مهارات حركيه بسرعه وإتقان فى ظل ظروف متغيره ومتنوعه على الرغم من صعوبه أدائها . (٢:٢٦٩)

الرشاقة

اختلف مفهوم الرشاقة تبعا لاختلاف آراء المتخصصين فى النشاط الرياضي، لتمييزها بالطابع المركب ولارتباطها الوثيق بالصفات البدنية الأخرى من جهة وبالاداء المهاري لأداء حركاتها التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة . (١٣ : ١٠٠)

كما يعرفها حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٦م) بأنها قدرة اللاعب علي تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء علي الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد. (٣ : ١٠٧)

متغيرات الرشاقة

(١) القدرة على التوجيه

(٢) القدرة على التكيف والتغيير

(٣) القدرة على التعلم

القدرة علي التوجيه

عند محاولة تحديد القدرة علي التوجيه تحديدا دقيقا يجب أن ننطلق من الأفكار التالية : أن التصويب من الوثب أو التصويب من السقوط يمثل واجب أصعب منه أداء أي من التصويب أو الوثب علي حده ، ونستنتج من ذلك أن ، كلما ازداد عدد العناصر إلي يتعين الربط بينها وأدائها في نفس الوقت أو علي التوالي كلما ازداد الواجب تعقيدا ومساعد علي تنمية الرشاقة. (٢ : ٢٦٥)

يختلف معدل تقدم الرياضي مع توافر الظروف الخارجية ، ففي بعض الأحيان يصل الرياضي إلي مرحلة التوافق غير الدقيق من أول محاولة ، ومن الممكن في مثل هذه الحالات اتخاذ الزمن الذي يتم قياسه بطريقة مباشرة أو عدد التكرارات اللازم كمقياس للقدرة علي التعلم ، وتحت ظروف معينة يمكن في الأنشطة الرياضية ذات الحركات المتكررة اتخاذ المسافة التي يتم قطعها كمقياس ، وكمقياس غير مباشر يمكن اتخاذ درجة إتقان المهارة التي تم التوصل إليها بعد زمن محدد. (٢ : ٢٦٦)

القدرة علي التكيف والتغيير

يتعين علي الرياضيين في كرة القدم التكيف مع التي تظهر أو التي تفاجئهم أثناء السباق ، كذلك من أن يتكيف لاعب القدم مع الموقف المتغير بعد ارتكابه أو عند

وقوعه حيث غالبا ما يقوم اللاعب ببعض التغييرات لذلك ، كذلك يتكيف الرياضي في الألعاب الجماعية للعب ، ومع زملائه ، كذلك يتعين عليه أن يغير من أحد الهجوم إلي آخر ، أو من الهجوم إلي الدفاع ، عندما يتبين المنافس نيته في وقت مناسب ، وقد ينجح الرياضي في التكيف في المواقف المختلفة ويقوم بالتغيير بسرعة أو ببطء ، أو بصورة غير كاملة. (٢ : ٢٦٨) .

ويتفق ذلك مع دراسة محمد صلاح أحمد عوض الله (٢٠١٦ م) (٩) دراسة تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي للرشاقة وتأثيره على فعالية الحلول الفردية الهجومية في كرة القدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك على عينه عددها (٣٠) ناشئ نادى القناطر الخيرية وكان من أهم نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي علي فعالية الحلول الفردية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم (قيد البحث). نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوي الرشاقة لدي لاعبي كرة القدم (٩%) .

كما أجري سالم على سالم أبو حلو (٢٠١٢ م) (٥) دراسة تهدف إلي التعرف على برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة وتأثيرها على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة قدم استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك على عينه عددها (٢٠) لاعب من لاعبي نادى مؤسسة البيرة بفلسطين وكان من أهم نتائج البحث أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تحسين مستوي بعض متغيرات الرشاقة (القدرة على التوجيه . القدرة على التكيف والتغير) لدي ناشئ كرة القدم وله تأثير ايجابي على تحسين مستوي بعض المهارات الأساسية لدي ناشئ كرة القدم .

وأجري محمد شوقي عبد الرحمن هلال عام (٢٠١٢) (١١) دراسة تهدف إلي التعرف على تأثير تقنين فترات الراحة على متغير الرشاقة للاعبين كرة القدم استخدم الباحث

المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٢٠) لاعب من لاعبي نادي الشمس وكان من أهم نتائج البحث أن فترات الراحة المضاعفة بين أداء التمرينات في البرنامج التدريبي أدت إلي تحسن في مستوى متغيرات الرشاقة (القدرة على التوجيه . القدرة على التكيف والتغير)

وتؤكد دراسة سيد الحداد محمد حسن عام (٢٠٠٦)(٦) دراسة تهدف إلي التعرف على تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة على التقدم بالمستوي المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعبى كرة القدم واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٣٠) لاعب وكان من أهم نتائج البحث أن القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الهامة التي تعمل على تحسين الأداء المهاري لناشئ كرة القدم والرشاقة تساهم في تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم .

كما تتفق دراسة محمد محسن أحمد زمزم (٢٠٠٠م)(١٢) دراسة تهدف إلي التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية على تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعبى كرة القدم واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٣٠) لاعب وكان من أهم نتائج البحث أن الرشاقة من الصفات البدنية الهامة التي تساهم في تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية للاعب كرة القدم .

خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس (القبلى - البعدى) لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث

ثانيا: مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم المقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم منطقه الفيوم لموسم ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م تحت سن ١٧ سنة.

ثالثا: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من (م . ش . الفيوم الرياضي) واشتملت على (٣٦) لاعبا لكرة القدم موزعة كالتالى :

- العينة الأساسية وبلغت (٢٦) لاعبا وتم استبعاد (٤) لاعبين (١) لعدم الحضور بانتظام و(٣) للإصابة
 - العينة الاستطلاعية وبلغت (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.
- توصيف عينة البحث:

جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية

(ن=٢٦)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	السن	عام	١٦.٨١	١٥.٠٠	٠.٤٠	١٣.٠٠	١٥.٠٠	١.٠٠	١.٦٦-	٠.٨١
٢	الطول	سم	١٧٨.١٩	١٧٦.٥٠	٤.٠١	٦٨.٠٠	٨٢.٠٠	١٤.٠٠	٠.٠٧	١.٠٧-
٣	الوزن	ثقل كجم	٧٥.٦٢	٧٥.٠٠	٥.٥١	١٦٩.٠٠	١٨٨.٠٠	١٩.٠٠	٠.١٨	١.١٠-
٤	العمر التدريبي	عام	٦.١٥	٦.٠٠	٠.٩٧	٥.٠٠	٩.٠٠	٤.٠٠	١.١١	١.٨٦

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح للمتغيرات الأساسية و ان معامل الالتواء لجميع المتغيرات الأساسية قد تراوح بين (٠.١١١ : ١.٦٦) ومعامل التفطح بين (٠.٠٧- ١.٨٦) ، ويقع الالتواء والتفطح بين (± ٣) مما يشير الى اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في متغيرات الرشاقة

(ن=٢٦)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	رشاقة	ث	٢٦.٩٢	٢٧.٠٠	١.٥٧	٢٤.٠٠	٢٩.٠٠	٥.٠٠	٠.٤٠-	١.٠٠-
٢	القدرة على التوجيه	ث	٢٣.٠٠	٢٣.٠٠	١.٠٢	٢٠.٠٠	٢٤.٠٠	٤.٠٠	١.٢٣-	١.٧٨
٣	القدرة على التكيف والتغيير	ث	٢٧.٤٢	٢٧.٠٠	٠.٩٥	٢٥.٠٠	٢٩.٠٠	٤.٠٠	٠.٣٨-	٠.٥٩

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح للمتغيرات الرشاقة و ان معامل الالتواء لجميع متغيرات الرشاقة قد تراوح بين (٠.٣٨ : ١.٢٣) ومعامل التفطح (٠.٥٩ ، ١.٧٨) ويقع الالتواء والتفطح بين (± ٣) مما يشير الى اعتدالية العينة في متغيرات الرشاقة.

جدول (٣)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في المتغيرات المهارية

(ن=٢٦)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	السيطرة على الكرة	درجة	١٠.٨١	١٠.٠٠	٤.٣١	١.٠٠	١٥.٠٠	١٤.٠٠	٠.٦١-	٠.٦٩-
٢	المراوغة	ث	٢٦.٦٢	٢٧.٠٠	١.٥٠	٢٢.٠٠	٢٨.٠٠	٦.٠٠	١.٣٦-	٢.٢٠

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح للمتغيرات المهارية وان معامل الالتواء لجميع المتغيرات المهارية كان (٠.٦١ : ١.٣٦) ومعامل التفطح (٠.٦٩ ، ٢.٢٠) ويقع الالتواء والتفطح بين (± ٣) مما يشير الى اعتدالية العينة في المتغيرات المهارية.

رابعاً: خطوات تنفيذ البحث:

أ- تحديد متغيرات الدراسة

قام الباحث بعد الاطلاع على الدراسات المرتبطة والمسح المرجعي لها بتحديد مبدئى لمتغيرات البحث

متغيرات الرشاقة

١- القدرة على التعلم

٢- القدرة على التوجيه

٣- القدرة على التكيف

المتغيرات المهارية

١- السيطرة على الكرة

٢- المراوغة

ب- ووسائل جمع البيانات :

قام الباحث بعد تحديد متغيرات الدراسة وبعد الاطلاع على الدراسات المرتبطة والمسح المرجعي لها بتحديد مبدئى للاختبارات التي سيستخدمها لقياس تلك المتغيرات وخاصة البدنية منها والمهارية

وعليه فقد استخدم الباحث الأدوات والوسائل التالية لجمع البيانات :

١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.

٢- مكعبات صناديق خشبية

٣- كرات طبية

٤- اعلام

٥- ميزان طبي لقياس الوزن

٦- ساعة إيقاف

ج- الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من نادي (النصر الرياضي)
مكونه من (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث، وذلك
خلال الفترة من ٢٠٢٠/٧/٢٢ م - ٢٠٢٠/٧/٢٥ م

د- تصميم البرنامج المقترح

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من ٢٠٢٠/٨/٨ م وحتى ٢٩
٢٠٢٠/١٠/٧ (مرفق ٧) واهم صياغة كما يلى:

أهداف البرنامج المقترح

يهدف البرنامج الى تنمية متغيرات الرشاقة (الرشاقة، القدرة على التوجيه، القدرة
على التكيف)

مدة البرنامج

استمر البرنامج لمدة (١٢) أسبوع واحتوى البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية مدة كل
منها (٢٠ : ٣٠) دقيقة تشمل تمرينات توجيه وتكيف وتشمل الراحة علي مستوي
جميع الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي لمتغيرات الرشاقة بواقع (٣) وحدات
اسبوعيا ، حيث حدد الباحث دوره الحمل التدريب الفتره بنسبه (٢ : ١) بمعنى ان
يكون اسبوعين حمل التدريب مرتفع الشده واسبوع حمل التدريب متوسط الشده

تشكيل الحمل

كان تشكيل الحمل فى البرنامج بحيث تراوحت الشده بين (٧٠-٩٠%) من
اقصى معدل نبض، وبحجم تراوحت فيه التكرارات بين (٤ - ٦) والمجموعات بين
(٣-٤) مجموعات براحة بينية تراوحت بين (٦٠-٢٠)

هـ- الدراسة الأساسية

القياسات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث للعينة فى الفترة من ٥/٨/٢٠٢٠م وحتى ٧/٨/٢٠٢٠ م.

تطبيق البرنامج

طبق الباحث البرنامج التدريبى المقترح على عينة البحث فى الفترة من ٨/٨/٢٠٢٠م وحتى ٢٩/١٠/٢٠٢٠ م وقد قام الباحث بتنفيذ البرنامج المقترح بنفسه على المجموعة التجريبية وذلك بمركز شباب الفيوم الرياضي .

القياس البعدي

تم اجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنفس كيفية اجراء القياس القبلي، وذلك خلال الفترة من ٢/١١/٢٠٢٠ م وحتى ٥/١١/٢٠٢٠ م

و- المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:

- (١) المتوسط
- (٢) الوسيط
- (٣) الانحراف المعياري
- (٤) أقل وأكبر قيمة
- (٥) المدى
- (٦) الالتواء
- (٧) وحدة تدريب كنموذج الوحدة الاجراءات التقلطح
- (٨) النسب المئوية
- (٩) اختبارات لدلالة الفروق

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج :

فى ضوء أهداف و وفروض ومنهج البحث، وفى اطار المعالجة الإحصائية سيتم عرض نتائج البحث بالترتيب التالى:

أ- دلالة الفروق بين القياسين (القبلى البعدى) لمتغيرات الدراسة

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) لعينة البحث
فى متغيرات الرشاقة

(ن=٢٦)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق		قيمة ت المحسوبة	sig
			ع	م	ع	م	ع	م		
١	رشاقة	ث	١.٥٧	٢٦.٩٢	١.٩٤	٢٤.٥٠	١.٣٣	٢.٤٢	٩.٢٨	٠.٠٠
٢	القدرة على التوجيه	ث	١.٠٢	٢٣.٠٠	١.١٨	٢١.٧٧	٠.٩٥	١.٢٣	٦.٦٠	٠.٠٠
٣	القدرة على التكيف والتغيير	ث	٠.٩٥	٢٧.٤٢	٠.٩٩	٢٦.٢٣	٠.٦٩	١.١٩	٨.٧٦	٠.٠٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ تساوى ٢.٠٦

متوسط القياسين (القبلى- البعدى) لعينة البحث فى متغيرات الرشاقة

يوضح جدول(٤) المتوسط الحسابى (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلى-

البعدى) والفروق لعينة البحث فى متغيرات الرشاقة.

يتضح من الجدول ان قيمة (ت) للمتغيرات الرشاقة قد تراوحت بين (٦.٦٠، ٩.٢٨) بمستوى دلالة

(Sig) يؤول الى (٠.٠٠).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث
في المتغيرات المهارية

(ن=٢٦)

Signefi carnt	ت	الفروق		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير	م
		ع	م	ع	م	ع	م			
٠.٠٢	٢.٥٧-	٤.٨٩	٢.٤٦-	٢.٨١	١٣.٢٧	٤.٣١	١٠.٨١	درجة	السيطرة على الكرة	١
٠.٠٠	٦.٧٧	٢.٠٨	٢.٧٧	٢.٠٥	٢٣.٨٥	١.٥٠	٢٦.٦٢	ث	المراوغة	٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢.٠٦

متوسط القياسين (القبلي- البعدي) لعينة البحث في المتغيرات المهارية

يوضح جدول (٥) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي- البعدي) والفروق لعينة البحث في المتغيرات المهارية.

يتضح من الجدول والشكل ان قيمة (ت) لكل من السيطرة على الكرة والمراوغة كانت (٢.٥٧، ٦.٧٧) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠.٠٠٢، ٠.٠٠٠) على الترتيب

جدول (٦)

نسبة تحسن عينة البحث في متغيرات الرشاقة

(ن=٢٦)

نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير	م
	ع	م	ع	م			
١٤.٦٨%	١.٩٤	٢٤.٥٠	١.٥٧	٢٦.٩٢	ث	رشاقة	١
٩.٠٠%	١.١٨	٢١.٧٧	١.٠٢	٢٣.٠٠	ث	القدرة على التوجيه	٢
٥.٣٥%	٠.٩٩	٢٦.٢٣	٠.٩٥	٢٧.٤٢	ث	القدرة على التكيف	٣

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي- البعدي) ونسب التحسن لعينة البحث في المتغيرات المهارية.

ويتضح من الجدول أن نسب تحسن متغيرات الرشاقة قد تراوحت بين (٥.٣٥%، ١٤.٦٨%)

جدول (٧)

نسبة تحسن عينة البحث فى المتغيرات المهارية

(ن=٢٦)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
١	السيطرة على الكرة	درجة	١٠.٨١	٤.٣١	١٣.٢٧	٢.٨١	٢٢.٧٨%
٢	المراوغة	ث	٢٦.٦٢	١.٥٠	٢٣.٨٥	٢.٠٥	١٠.٤٠%

يوضح جدول (٧) المتوسط الحسابى (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلى- البعدى) ونسب التحسن لعينة البحث فى المتغيرات المهارية.

ويتضح من الجدول أن نسب تحسن لكل من السيطرة على الكرة والمراوغة كانت (٢٢.٧٨%، ١٠.٤٠%) على الترتيب

ثانياً: مناقشة النتائج :

بناء على المسح المرجعى الذى قام به الباحث لعدد من المراجع والدراسات والأبحاث المرتبطة بموضوع البحث قد يتم مناقشة النتائج المستخلصة بعد التطبيق النهائى على العينة الأساسية وقد تم التحقق من فروض البحث كما يلى:
الفرض الأول:

توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى فى متغيرات الرشاقة البرنامج المقترح ذو فعالية فى تحسين متغيرات الرشاقة.

يتضح من جدول (٤) ان قيمة (ت) المحسوبة لجميع متغيرات الرشاقة قد تراوحت بين (٦.٦٠، ٩.٢٨) بمستوى دلالة (Sig) يؤول الى (٠.٠٠٠) وهى اقل من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين (القبلى- البعدى) فى تلك المتغيرات لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدى.

ويعزى الباحث تلك النتيجة الى البرنامج المقترح والذى يعتمد على متغيرات الرشاقة والتي أهمها القدرة على التوجيه والقدرة على التكيف فيشير جدول (٤) الى انه يتعين على لاعبي كرة القدم التكيف مع

المتغيرات التى تظهر وتفاقمهم اثناء سير المباراه ومع مواقف اللعب المختلفه ، كذلك من الضروري أن يتكيف اللاعب مع الموقف المتغير بعد ارتكابه خطأ بسيطاً أو ظهور متغير مفاجئ مايقوم اللاعب ببعض التغيرات نتيجة لذلك ، حققت نتائج الرشاقة فى متغيرات الرشاقة على التوجه والقدرة على التكيف ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التدريبي المقنن الى التدريبات الخاصة بالمتغير التوجيه والتكيف وهو ما ادى الى تحسين وتنمية المهارات قيد البحث تحت ظروف صعبه ومتغيره ، كما أنها إحدى القدرات الخاصة باللياقة الحركية والتي ترتبط ارتباطاً عالياً بالتوافق الحركى والسرعة ودقه الاستجابة الحركية وهى قدرة خاصة تختلف وفقاً لنوعية النشاط الرياضي .

كما يشير حسن أبو عبده (٢٠٠٦) أن الرشاقة تمثل مكاناً حيوياً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات.

وأيضاً تعتبر الرشاقة قدرة توافقية مركبة وهي شرط أساسي لتعليم وصقل تكتيك كرة القدم ونظراً للترابط الوثيق القائم بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية تكون تنمية المهارات الحركية دائماً يرفع مستوي القدرات التوافقية كما يعتبر وجود القدرات التوافقية عاملاً مؤثراً في تنمية المهارات الحركية وتظهر أهمية الرشاقة الخاصة بكرة القدم بصورة واضحة في حالات مختلفة أثناء المباراة مثل الاحتكاك المباشرة بالمنافس ولعب الكرة من أوضاع صعبة لجسم اللاعب واستعادة حالة توازن الجسم والتغيرات المفاجئة لحالة اللعب واللاعب على أرض صلبة. (٣ : ١٠٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة سالم على سالم أبو حلو (٢٠١٢) (٥) في تأثير البرنامج المقترح المبني على متغيرات الرشاقة في تحسين مستوى كل من القدرة على التوجيه والقدرة على التكيف لدى ناشئى كره القدم .

كما تتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة محمد شوقي عبد الرحمن هلال (٢٠١٢) (١١) في التأثير الايجابي للبرنامج المقترح على كل من القدرة على التوجيه والقدرة على التكيف لدى ناشئى كره القدم يتضح من جدول (٦) ان القياس البعدي لعينة البحث في جميع متغيرات الرشاقة قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٥.٣٥% ، ٤.٦٨%) وكان ترتيب المتغيرات وفقاً لنسب تحسنها تنازلياً من الأفضل الى الاقل كما يلي:

الرشاقة

القدرة على التوجيه -القدرة على التكيف

ويرى الباحث ان ذلك التحسن يعود الى البرنامج المقترح فيشير كل من "ابراهيم حنفى شعلان ومحمد عفيفى (٢٠٠١) " بأن البرامج التدريبية اصبحت الوسيلة الفاعليه فى تأسيس وإعداد الناشئين لرفع مستواهم مهاريا وبدنيا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كاه ظروف الأداء المختلفه. (١ : ١٦٦) وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة سالم على سالم أبو حلو (٢٠١٢) (٥) فى تأثير البرنامج المقترح المبني على متغيرات الرشاقة فى تحسين مستوى كل من القدرة على التوجيه والقدرة على التكيف لدى ناشئى كره القدم

كما تتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة محمد شوقي عبد الرحمن هلال عام (٢٠١٢) (١١) فى التأثير الايجابى للبرنامج المقترح على كل من القدرة على التوجيه والقدرة على التكيف لدى ناشئى كرة القدم

الفرض الثانى "

توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية البرنامج المقترح ذو فعالية فى تحسين المتغيرات المهارية.

يتضح من جدول (٥) وجدول (٧) ان قيمة (ت) المحسوبة لكل من السيطرة على الكرة والمراوغة كانت (٢.٥٧، ٦.٧٧) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠.٠٠٢، ٠.٠٠٠) على الترتيب وهى اقل من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين (القبلى - البعدى) لكل منهما لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا القياس البعدى.

ويعزى الباحث التحسن الحادث فى المتغيرات المهارية الى تأثير البرنامج المقترح والمبنى على تدريبات الرشاقة حيث يؤدى التحسن فى القدرات البدنية الى تحسن الأداء المهارى .

ويشير مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٧) الى ان اللاعب الماروغ يجب ان يتميز بالرشاقة العالية والتي تمكنه من أداء حركات الخداع.(١٣ : ٢٠٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة محمد محسن زمزم (٢٠٠٠) (١٢) فى التأثير الايجابى للبرنامج المقترح لتنمية الرشاقة على الأداء المهارى للاعبى لكرة القدم .

وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة سالم على سالم أبو حلو (٢٠١٢) (٥) فى تأثير البرنامج المقترح المبني على متغيرات الرشاقة فى تحسين مستوى بعض المهارات الاساسية لدى ناشئى كره القدم

وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة سيد الحداد محمد حسن (٢٠٠٦)(٦) محمد محسن أحمد زمزم (٢٠٠٠)(١٢) وفي ان الرشاقة من الصفات البدنية الهامة تساهم في تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبى كرة القدم.

فيتضح من جدول (٧) ان القياس البعدي والمراوغة كانت قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٢٢.٧٨%، ١٠.٤٠%) على الترتيب

ويعزى الباحث ذلك التحسن الى البرنامج المقترح والذى أدى الى تطور متغيرات الرشاقة والذى انعكس على تحسن المهارات الأساسية قيد البحث فيتفق كلاً من مارك إيفانس **Mark Evans** (١٩٩٧)، محمد حسن علاوي (١٩٩٤) على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الذي يتخصص منه في حالة افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط، ويضيف بأن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصي هو الذي يحدد القدرات البدنية الضرورية التي يجب تمييزها وتطويرها للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في هذا النشاط. (١٦ : ٧٩)(٩ : ٨٠)

وتتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسة سالم على سالم أبو حلو (٢٠١٢) (٥) في تأثير البرنامج المقترح المبني على متغيرات الرشاقة في تحسين مستوى بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى كره القدم

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: استنتاجات البحث :

في ضوء مشكلة البحث ومن خلال اهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات تتمثل في:

- ١- أثر البرنامج المقترح له تأثير ايجابي عينة البحث بفروق داله احصائيا فى القياس البعدي لدى العينة قيد البحث.
- ٢- البرنامج المقترح له تأثير ايجابي بفروق داله احصائيا فى القياس البعدي لمهارتي المراوغة والسيطره علي الكره وكذلك فى المتغيرات البدنية الرشاقة(القدره علي التوجيه والقدرة علي التكيف والتغيير)
- ٣- البرنامج المقترح لقدرات الرشاقة حقق نسب تحسن فى القياس البعدي لمتغيرات البحث جاءت علي النحو التالي :

- أ- أثر البرنامج المقترح في تحسين السيطرة على الكرة لدى عينة البحث بنسبة (٢٢.٧٨%)
- ب- أثر البرنامج المقترح في تحسين الرشاقة لدى عينة البحث بنسبة (١٤.٦٨%)
- ج- أثر البرنامج المقترح في تحسين المراوغة لدى عينة البحث بنسبة (١٠.٤٠%)

- د- أثر البرنامج المقترح فى تحسين القدرة على التوجيه لدى عينة البحث بنسبة (٩.٠٠%)
هـ- أثر البرنامج المقترح فى تحسين القدرة على التكيف لدى عينة البحث بنسبة (٥.٥٣%)

ثانياً: توصيات البحث

يوصى الباحث بما يلى:

من هذا المنطلق يرى الباحث ضرورة الاهتمام بالجانب البدنى بشكل عام وتدريبات التوجيه والتكيف بصفه خاصه وذلك حتى يستطيع اللاعبين توظيفها فى اداء مهارتهم داخل الملعب بكفاءه عاليه طوال زمن المباراة، لذا اتجه تفكير الباحث الى إمكانية تصميم برنامج تدريبي تتضمن مفرداته إستخدام تدريبات التوجيه والتكيف لدراسة تأثيرها على تطوير بعض المهارات الاساسيه للاعبى كره القدم للناشئين .

- ١- الاستفادة من البرنامج المقترح لتحسين المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.
- ٢- البرنامج المقترح لتحسين متغيرات الرشاقة(القدره علي التوجيه والقدره علي التكيف والتغيير) لناشئ كرة القدم.
- ٣- الاستفادة من تدريبات متغيرات الرشاقه فى تحسين مستوي مهارات اخري لناشئ كره القدم
- ٤- اجراء دراسات مشابهة للرياضات والألعاب المختلفه.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- (١) إبراهيم حنفي شعلان، : "كرة القدم للناشئين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة محمد عفيفي (٢٠٠١م)
- (٢) السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر، الإسكندرية. (١٩٩١م)
- (٣) حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ط ٦، مطبعة الإشعاعات الفنية، الإسكندرية. (٢٠٠٦م)
- (٤) — (٢٠٠٩م) : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم (النظرية والتطبيق)، مكتبة الإشعاع الفنية بالإسكندرية، ط٩.
- (٥) سالم علي سالم أبو حلو : برنامج تدريبي لبعض متغيرات الرشاقة وتأثيرها علي بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان
- (٦) سيد الحداد محمد حسن : تأثير برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة علي التقدم بالمستوي المهاري المرتبط بالرشاقة الخاصة للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

- (٧) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتمكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة (١٩٩٩م)
- (٨) ماجد مصطفى إسماعيل : دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس الحركي للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة. (١٩٩٣م)
- (٩) محمد صلاح أحمد عوض : تطوير الرشاقة وتأثيرها على فعالية الحلول الفردية الهجومية في كرة القدم، رسالة ماجستير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين. (٢٠١٦م)
- (١٠) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط ١٣، دار المعارف، القاهرة. (١٩٩٤م)
- (١١) محمد شوقي عبد الرحمن : تأثير تغيير فترات الراحة علي متغير الرشاقة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان. (٢٠١٢م)
- (١٢) محمد محسن زمزم : تأثير استخدام بعض الوسائل التدريبية علي تطوير بعض المهارات الأساسية المرتبطة بالرشاقة للاعب كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة. (٢٠٠٠م)
- (١٣) محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح السيد، طارق : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، ط ٢. (١٩٩٩م)

أحمد شكري (١٩٩٣م)

(١٤) مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرقة كرة
القدم، الموسوعة، الجزء الأول مركز الكتاب
(١٩٩٧م)

للنشر، القاهرة
(١٥) _____ (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث ، الطبعة
الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة

ثانياً : المراجع الأجنبية:

16 Mark Evance (1997) : Endurance Athlete's edge, HUMAN
Kinetics. U.S.A.